تأثير المقاطع القصيرة تيك وريلز على الصحة النفسية والجسدية

مقدمة

شهدت السنوات الأخيرة انتشارًا هائلاً لمنصات الفيديو القصيرة مثل تيك توك وإنستغرام ريلز، حيث استحوذت على اهتمام المليارات من المستخدمين حول العالم. تتميز هذه المنصات بمقاطع فيديو جذابة وسريعة الانتشار، مما أدى إلى تغيير الطريقة التي يستهلك بها الأفراد المحتوى الرقمي ويتفاعلون معه.[1] وقد أثارت هذه الشعبية الواسعة، خاصة بين الشباب، مخاوف متزايدة بشأن التأثير المحتمل للاستخدام المفرط أو الإشكالي لهذه المنصات على صحة المستخدمين ورفاههم.[1] يهدف هذا التقرير إلى تقديم تحليل شامل ومستند إلى الأدلة للتأثيرات التي تحدثها منصات الفيديو القصيرة تيك توك وريلز على كل من الصحة النفسية والجسدية، وذلك من خلال تجميع نتائج البحوث التجريبية الحالية وتقديم تحليل متخصص لهذه النتائج.

التأثيرات على الصحة النفسية

القلق والاكتئاب

تشير الأدلة المتزايدة من الدراسات المنهجية والأبحاث الفردية إلى وجود ارتباط كبير بين الاستخدام المتكرر أو الإشكالي لمنصات تيك توك وريلز وزيادة أعراض القلق والاكتئاب، خاصة بين المستخدمين الذين تقل أعمارهم عن 24 عامًا.[1] وقد لوحظ أن الاستخدام الإشكالي لتيك توك أكثر انتشارًا بين المستخدمات الإناث، وخاصة طالبات الجامعات.[1] بالإضافة إلى ذلك، تم تسجيل درجات إدمان أعلى بين الأفراد من الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة وأولئك الذين لديهم مستويات أعلى من العصابية.[1]

إن التصميم الغامر وأنظمة التوصية بالمحتوى الخوارزمية على هذه المنصات يمكن أن تسهم في الاستخدام القهري وربما تؤدي إلى تفاقم حالات المزاج السلبية.[1] إن العلاقة بين استخدام تيك توك/ريلز والقلق/الاكتئاب تشير إلى مسار محتمل حيث يمكن أن تؤدي ميزات أو محتوى المنصة إلى تحفيز أو تفاقم هذه الحالات، خاصة في الفئات السكانية الأصغر والأكثر ضعفًا. قد يرتبط الانتشار الأعلى بين الإناث بالضغوط المجتمعية وأنماط استهلاك المحتوى.

الوحدة والعزلة الاجتماعية

في حين أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك تيك توك وريلز، يمكن أن يؤدي أحيانًا إلى زيادة الشعور بالعزلة وتقليل الاتصال الاجتماعي في الحياة الواقعية[1]، تشير الأبحاث أيضًا إلى أن هذه المنصات يمكن أن توفر شعورًا بالانتماء للمجتمع والتحقق من الذات، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يعانون من القلق الاجتماعي أو الاكتئاب، أو الشباب المهمشين.[1] يبدو أن التوازن وطبيعة المشاركة هما المفتاح في تحديد ما إذا كان استخدام هذه المنصات يؤدي إلى تعزيز الروابط الاجتماعية أو تقويضها.

صورة الجسم وتقدير الذات

يشير البحث إلى أن التعرض لمحتوى مثالي وغالبًا ما يتم تعديله باستخدام الفلاتر على تيك توك وريلز يرتبط بزيادة عدم الرضا عن صورة الجسم وانخفاض تقدير الذات، خاصة بين المراهقين والشابات.[1] من الجدير بالذكر أن التعرض لفترات قصيرة (تصل إلى 8 دقائق) لمحتوى مثالي المظهر يمكن أن يؤثر سلبًا على الرضا عن صورة الجسم.[115] يلعب المقارنة الاجتماعية دورًا محوريًا في هذه العملية، حيث يقارن المستخدمون أنفسهم بشكل متكرر بالمؤثرين أو الأقران، مما يؤدي غالبًا إلى الشعور بالنقص.[1]

المقارنة الاجتماعية والخوف من فوات الفرصة (FOMO)

يساهم التدفق المستمر للمحتوى الذي يعرض حياة وتجارب الآخرين التي تبدو مثالية في تغذية الخوف من فوات الفرصة (FOMO) لدى المستخدمين، مما يؤدي إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب.[1] يمكن أن يؤدي هذا الخوف من فوات الأحداث أو التجارب إلى فحص قهري للمنصات واستخدام مطول لها.[70] إن الطبيعة المنتقاة للمحتوى على هذه المنصات يمكن أن تخلق تصورًا مشوهًا للواقع، مما يجعل المستخدمين يعتقدون أن الآخرين يتمتعون باستمرار بمزيد من المرح أو يعيشون حياة أفضل، وبالتالي تعزيز القلق والحاجة المستمرة للبقاء على اتصال.

السلوكيات الإدمانية والاستخدام القهري

تساهم ميزات التصميم في تيك توك وريلز، مثل التمرير اللانهائي، وتدفقات الفيديو المخصصة، وأنظمة المكافآت (الإعجابات، والتعليقات)، في طبيعتها الإدمانية وأنماط الاستخدام القهري.[1] تشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من المستخدمين، وخاصة الشباب، تظهر عليهم علامات الإدمان على هذه المنصات.[1] يبدو أن التصميم الخوارزمي لهذه المنصات يستغل مسارات المكافأة في الدماغ، مما قد يؤدي إلى حلقة من الإدمان ويجعل من الصعب على المستخدمين تنظيم استخدامهم، وهو ما يمكن أن يكون له آثار سلبية متتالية على جوانب مختلفة من حياتهم.

التأثيرات المعرفية

مدى الانتباه والتركيز

تشير النتائج إلى أن المحتوى سريع الخطى والمحفز للغاية على تيك توك وريلز يمكن أن يؤدي إلى تقصير مدى الانتباه وصعوبات في الحفاظ على التركيز في المهام التي تتطلب تركيزًا مطولًا.[1] وقد تم استخدام مصطلح "دماغ تيك توك" لوصف قدرة هذه المنصات على تكييف الدماغ لتوقع الإشباع الفوري والتغيرات البصرية السريعة.[32] يبدو أن تصميم منصات الفيديو القصيرة، مع انتقالاتها السريعة وتحفيزها المستمر، قد يدرب الدماغ على امتلاك مدى انتباه أقصر، مما يجعل من الصعب الانخراط في المهام التي تتطلب تركيزًا مطولًا وتفكيرًا متعمقًا.

التأثير على التعلم والإنتاجية

تشير الدراسات إلى وجود علاقة سلبية بين زيادة استخدام تيك توك وريلز والأداء الأكاديمي، بما في ذلك انخفاض الدرجات الدراسية وتقليل وقت الدراسة.[1] يمكن أن يؤدي الإشباع الفوري الذي توفره مقاطع الفيديو القصيرة إلى صعوبة الانخراط في المهام التي تتطلب جهدًا مستدامًا ومكافآت مؤجلة، مما قد يعيق الإنتاجية الأكاديمية والمهنية.[1]

عواقب على الصحة البدنية

إجهاد العين ومشاكل الرؤية

هناك مخاوف متزايدة من أطباء العيون بشأن ارتفاع حالات مشاكل العين، مثل متلازمة جفاف العين، وتطور قصر النظر، والحول المبكر، وإجهاد العين الرقمي، المرتبطة بمشاهدة مقاطع الفيديو القصيرة لفترات طويلة.[1] يمكن أن يؤدي انخفاض معدل الرمش أثناء وقت الشاشة المطول إلى حالات جفاف العين.[127] بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي التحفيز المفرط للعيون من الإضاءة الاصطناعية والمرئيات سريعة الوتيرة إلى إجهاد العين والصداع.[127] إن الطريقة التي يتفاعل بها المستخدمون مع مقاطع الفيديو القصيرة، والتي غالبًا ما تتضمن تركيزًا مكثفًا على شاشات صغيرة لفترات طويلة، يمكن أن يكون لها عواقب

جسدية مباشرة على صحة العين، مما يسلط الضوء على الحاجة إلى تدابير وقائية.

اضطرابات النوم وتأثيرها على الصحة

تشير الأبحاث إلى وجود صلة قوية بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك تيك توك وريلز، خاصة قبل النوم، وبين ضعف جودة النوم، وتقليل مدة النوم، وزيادة النعاس أثناء النهار.[1] يمكن أن يؤدي انبعاث الضوء الأزرق من الشاشات إلى تثبيط إنتاج الميلاتونين وتعطيل إيقاع الساعة البيولوجية.[132] بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يحافظ المحتوى المحفز على نشاط الدماغ ويؤخر بداية النوم.[7] إن الحرمان من النوم الناتج عن ذلك يمكن أن يكون له تداعيات كبيرة على المزاج، والوظيفة الإدراكية، والصحة العامة.[1]

مشاكل في وضعية الجسم وعدم الراحة العضلية الهيكلية

يمكن أن تؤدي الوضعية النموذجية أثناء استخدام الهاتف الذكي، والتي غالبًا ما يشار إليها باسم "رقبة النص"، حيث يميل الرأس إلى الأمام، إلى آلام الرقبة، وآلام الظهر العلوي، وآلام الكتف، ومشاكل أخرى في الجهاز العضلي الهيكلي.[1] يمكن أن يؤدي الانثناء المطول للعمود الفقري العنقي إلى زيادة الضغط على الفقرات والأقراص الفقرية والعضلات.[150] إن الطريقة التي يحمل بها المستخدمون أجسامهم أثناء استخدام هذه المنصات لفترات طويلة يمكن أن تؤدي إلى آلام مزمنة ومشاكل طويلة الأمد في الجهاز العضلي الهيكلي، خاصة التي تؤثر على الرقبة والظهر العلوي.

السلوك الخامل وقلة النشاط البدني

يمكن أن تساهم الطبيعة الجذابة للغاية لتيك توك وريلز في زيادة السلوك الخامل من خلال تشجيع وقت الشاشة المطول وربما إزاحة الوقت الذي يقضيه الأفراد في الأنشطة البدنية.[1] وقد لوحظ أن زيادة وقت الشاشة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسمنة ومشاكل صحية أخرى مرتبطة بنقص النشاط البدني.[1] إن سهولة الوصول إلى هذه المنصات وطبيعتها الجذابة يمكن أن تؤدي دون قصد إلى نمط حياة أكثر خمولًا، مما يزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية بدنية متنوعة مرتبطة بالخمول.

دور خوارزميات المنصات

المحتوى المخصص وحلقات التعزيز

تعمل الخوارزميات على تيك توك وريلز على تنظيم خلاصات المحتوى المخصصة بناءً على سلوك المستخدم، مما يؤدي إلى زيادة التفاعل وربما الإدمان.[1] يمكن أن تخلق هذه التخصيص "غرف صدى" وتحد من التعرض لوجهات نظر متنوعة.[12] في حين أن التخصيص يعزز تفاعل المستخدم، إلا أنه يمكن أن يؤدي أيضًا إلى استهلاك ضيق ومحتمل الضرر للمحتوى، مما يعزز المعتقدات الحالية ويحد من التعرض لوجهات نظر متنوعة، وهو ما قد يكون له آثار على الصحة النفسية والاستقطاب المجتمعي.

التعرض للمحتوى الضار والمعلومات المضللة

تشير الأبحاث إلى خطر قيام الخوارزميات بدفع محتوى ضار، بما في ذلك المحتوى المتعلق بإيذاء النفس، والأفكار الانتحارية، واضطرابات الأكل، والمعلومات المضللة، خاصة للمستخدمين الشباب الضعفاء.[1] وقد تم ذكر تأثير "الحفرة العميقة"، حيث يتم عرض مقاطع فيديو أكثر تطرفًا وضررًا بسرعة على المستخدمين الذين يتفاعلون مع محتوى متعلق بالصحة النفسية.[1] إن التضخيم الخوارزمي للمحتوى الضار يشكل خطرًا كبيرًا، خاصة على المستخدمين الشباب والضعفاء

الذين قد يتأثرون بسهولة بتطبيع أو حتى تشجيع السلوكيات الخطيرة.

اعتبارات أخلاقية وتصميمية

تتزايد الدعوات إلى مساءلة منصات التواصل الاجتماعي عن الآثار السلبية المحتملة لخوارزمياتها ومحتواها على الصحة النفسية للمستخدمين، وخاصة الشباب. هناك حاجة إلى مزيد من الشفافية فيما يتعلق بكيفية عمل هذه الخوارزميات وأنواع المحتوى التي تروج لها.[40] بالإضافة إلى ذلك، يجب على مصممي المنصات مراعاة الآثار الأخلاقية لخيارات التصميم الخاصة بهم والعمل على إنشاء بيئات رقمية تعطي الأولوية لرفاهية المستخدم على حساب مقاييس التفاعل.

التوصيات واستراتيجيات التخفيف

للمستخدمين والأفراد

يجب تشجيع المستخدمين على ممارسة استخدام واعٍ وتحديد أوقات معينة لاستخدام تيك توك وريلز.[1] من المهم أن يكون المستخدمون على دراية بالمحتوى الذي يستهلكونه وأن يكونوا نقديين تجاه التصويرات غير الواقعية والمعلومات المضللة المحتملة.[1] يمكن أن يساعد أخذ فترات راحة منتظمة من الشاشات، خاصة اتباع قاعدة 20-20-20، في تقليل إجهاد العين.[206] من المهم الحفاظ على وضعية جيدة أثناء استخدام الأجهزة من خلال رفعها إلى مستوى العين.[145] يُنصح بتجنب استخدام هذه المنصات بالقرب من وقت النوم لتقليل اضطرابات النوم.[132]

للآباء ومقدمي الرعاية

يجب على الآباء ومقدمي الرعاية التأكيد على أهمية التواصل المفتوح مع الأطفال والمراهقين بشأن استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي وتأثيرها المحتمل.[3] يوصى بوضع حدود واضحة وقيود على وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، خاصة بالنسبة للأطفال الصغار والمراهقين.[1] من المهم مراقبة نشاط الأطفال على هذه المنصات وتقديم الدعم والتوجيه عند الضرورة.[3] يجب على الآباء أيضًا تشجيع الأنشطة البدنية والتفاعلات الاجتماعية غير المتصلة بالإنترنت لتعزيز التوازن الصحي في حياة أطفالهم.[1]

لصناع السياسات وشركات التكنولوجيا

هناك حاجة إلى اتخاذ تدابير من قبل صناع السياسات وشركات التكنولوجيا لضمان سلامة المستخدمين، وخاصة الشباب، على هذه المنصات. ويشمل ذلك تطوير وتنفيذ سياسات أكثر صرامة للحد من انتشار المحتوى الضار والمعلومات المضللة.[1] يجب على الشركات أيضًا استكشاف طرق لتعزيز استخدام أكثر اعتدالًا وتوازنًا لمنصاتهم وتشجيع الرفاهية الرقمية.[1] يمكن أن يشمل ذلك توفير أدوات للمستخدمين لتتبع وإدارة وقت الشاشة الخاص بهم، بالإضافة إلى تعزيز الوعي حول الآثار المحتملة للاستخدام المفرط.

الاستنتاجات

تشير الأدلة الحالية إلى أن منصات الفيديو القصيرة مثل تيك توك وإنستغرام ريلز لها تأثيرات متعددة الأوجه على الصحة النفسية والجسدية. في حين أن هذه المنصات يمكن أن توفر فوائد مثل التواصل الاجتماعي، والتعبير عن الذات، والترفيه، إلا أنها تحمل أيضًا مخاطر كبيرة. يرتبط الاستخدام المفرط أو الإشكالي بزيادة أعراض القلق والاكتئاب، وتشويه صورة الجسم، وانخفاض تقدير الذات، وزيادة الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية. على الصعيد المعرفي، يمكن أن يؤدي المحتوى سريع الخطى إلى تقصير مدى الانتباه والتأثير سلبًا على التعلم والإنتاجية. جسديًا، يمكن أن يساهم الاستخدام المطول في إجهاد العين،

واضطرابات النوم، ومشاكل في وضعية الجسم، والسلوك الخامل. تلعب الخوارزميات التي تدير هذه المنصات دورًا حاسمًا في تضخيم هذه التأثيرات، حيث تقوم بتخصيص المحتوى بطرق يمكن أن تؤدي إلى الإدمان والتعرض للمحتوى الضار.

تتطلب معالجة هذه الآثار المعقدة جهدًا متضافرًا من المستخدمين، والآباء، وصناع السياسات، وشركات التكنولوجيا. من خلال تعزيز الوعي، وتشجيع الاستخدام المعتدل، وتنفيذ تصميمات أكثر مسؤولية، من الممكن تحقيق التوازن بين فوائد منصات الفيديو القصيرة والمخاطر المحتملة التي تشكلها على صحة الأفراد ورفاههم. هناك حاجة إلى مزيد من البحث الطولي لفهم كامل النطاق طويل الأمد لهذه التأثيرات وتطوير تدخلات فعالة للتخفيف من أي عواقب سلبية.

المصادر التي تم الاقتباس منها

1. Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies - PMC, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11924099/
2. Associations between TikTok Use, Mental Health, and Body Image Among College Students, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://egrove.olemiss.edu/hon_thesis/2939/
3. TikTok and Youth Mental Health: Weighing the Pros and Cons - Depression and Bipolar Support Alliance, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.dbsalliance.org/education/newsletters/tiktok-and-youth-mental-health/
4. Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies - PubMed, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40105453/
5. Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.researchgate.net/publication/389983182_Exploring_Problematic_TikTok_Use_and_Mental_Health_Issues_A_Systematic_Review_of_Empirical_Studies
6. Is TikTok Bad For Mental Health? | News & Information for Parents - Motley Rice, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.motleyrice.com/news/tiktok-bad-for-mental-health
7. Association Between TikTok Use and Anxiety, Depression, and Sleepiness Among Adolescents: A Cross-Sectional Study in Greece - MDPI, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.mdpi.com/2036-7503/17/2/34
8. Scrolling Minds: How TikTok and Social Media Fuel Mental Health Disorders and Memory Loss - GOMES Lab, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.gomeslab.net/post/scrolling-minds-how-tiktok-and-social-media-fuel-mental-health-disorders-and-memory-loss
9. Association between problematic TikTok use and mental health: A systematic review and meta-analysis - AIMS Press, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، http://www.aimspress.com/aimspress-data/aimsph/2025/2/PDF/publichealth-12-02-027.pdf
10. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39242043/

11. Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies - Oxford Academic, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://academic.oup.com/jcmc/article/29/1/zmad055/7595758
12. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis - JMIR Mental Health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://mental.jmir.org/2022/4/e33450
13. The Impact of Social Media on Adolescent Mental Health: A Meta-Analysis, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.scientiapsychiatrica.com/index.php/SciPsy/article/view/175
14. Social Media and Depression Symptoms: a Meta-Analysis | Request PDF - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.researchgate.net/publication/348278661_Social_Media_and_Depression_Symptoms_a_Meta-Analysis
15. Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://mental.jmir.org/2016/4/e50
16. Association Between TikTok Use and Anxiety, Depression, and Sleepiness Among Adolescents: A Cross-Sectional Study in Greece - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11932271/
17. a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health - PubMed, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39412670/
18. Depression, Anxiety, and Stress Severity Impact Social Media Use and TikTok Addiction - TRACE: Tennessee, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3543&context=utk_chanhonoproj
19. How Social Media Affects Your Teen's Mental Health: A Parent's Guide - Yale Medicine, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide
20. Social Media and Youth Mental Health: The US Surgeon General's Advisory - HHS.gov, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf
21. The relationship between short-form video use and depression among Chinese adolescents: Examining the mediating roles of need gratification and short-form video addiction - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.researchgate.net/publication/380260748_The_relationship_between_short-form_video_use_and_depression_among_Chinese_adolescents_Examining_the_mediating_roles_of_need_gratification_and_short-form_video_addiction
22. Understanding Short Form Video Psychology: Impacts on Mental Health and Social Behavior - InvestGlass, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.investglass.com/understanding-short-form-video-psychology-impacts-on-mental-health-and-social-behavior/
23. Short-Form Video Addiction Linked to Poor Sleep and Social Anxiety in Adolescents, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،

https://www.urbanhealthtoday.com/post/short-form-video-addiction-linked-to-poor-sleep-and-social-anxiety-in-adolescents
24. Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.researchgate.net/publication/384973017_Scrolling_through_adolescence_a_systematic_review_of_the_impact_of_TikTok_on_adolescent_mental_health
25. The Negative Impact of TikTok on the Mental Health of Teenagers, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://nddtreatment.com/the-negative-impact-of-tiktok-on-the-mental-health-of-teenagers/
26. 20% of young people spend too much time on TikTok - UOC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.uoc.edu/en/news/2024/adolescents-addiction-to-tiktok
27. Associations between TikTok Use, Mental Health, and Body Image Among College Students - eGrove, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://egrove.olemiss.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3983&context=hon_thesis
28. Problematic TikTok Use and Its Association with Poor Sleep: A Cross-Sectional Study Among Greek Young Adults - MDPI, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.mdpi.com/2673-5318/6/1/25
29. Global: TikTok's 'For You' feed risks pushing children and young people towards harmful mental health content - Amnesty International, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.amnesty.org/en/latest/news/2023/11/tiktok-risks-pushing-children-towards-harmful-content/
30. Are Instagram Reels Slowly Destroying Your Life? The Shocking Truth Behind the Addiction!, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://timeslife.com/life-hacks/are-instagram-reels-slowly-destroying-your-life-the-shocking-truth-behind-the-addiction/articleshow/117745206.html
31. The Effect of Reels on Attention among Young and Middle-Aged Adults - IJIP, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://ijip.in/wp-content/uploads/2024/07/18.01.031.20241203.pdf
32. TikTok Brain: Understanding the Impact on Modern Attention Spans, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://renucounselling.ca/tiktok-brain/
33. TikTok's Hidden Dangers: How Short-Form Content Is Wrecking Your Mental Health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://centeredhealth.com/blog/tiktok-hidden-dangers-to-mental-health/
34. TikTok Brain: Can We Save Children's Attention Spans? - Richmond Journal of Law and Technology, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://jolt.richmond.edu/2024/03/06/tiktok-brain-can-we-save-childrens-attention-spans/
35. TikTok Ban: Mental Health & Social Media's Double-Edged Impact, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.hygea.health/blog/2025/january/the-tiktok-ban-a-double-edged-sword-for-mental-h/
36. Baylor Researchers Explore Effect of Instagram, TikTok on Psychological Well-Being, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،

https://news.web.baylor.edu/news/story/2023/baylor-researchers-explore-effect-instagram-tiktok-psychological-well-being
37. Social media's impact on our mental health and tips to use it safely - UC Davis Health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://health.ucdavis.edu/blog/cultivating-health/social-medias-impact-our-mental-health-and-tips-to-use-it-safely/2024/05
38. Analysis of the Psychological Impact of Tiktok on Contemporary Teenagers - SHS Web of Conferences, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2023/06/shsconf_essc2023_01024.pdf
39. Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11804976/
40. How Social Media Algorithms are Impacting our Mental Health - Prosper, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.prosperselfcare.com/blogs/how-social-media-algorithms-are-impacting-our-mental-health
41. MHA Issues New Report On Social Media And Youth Mental Health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://mhanational.org/news/mha-issues-new-report-on-social-media-and-youth-mental-health/
42. How Social Media Algorithms Control Our Mental Well-Being - CEO Today, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.ceotodaymagazine.com/2024/12/how-social-media-algorithms-control-our-mental-well-being/
43. Algorithmic Pollution and Its Impact on Mental Health: Provisional Study Evaluating the Risks of Induced Reliance on Short-Form, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://biomedgrid.com/pdf/AJBSR.MS.ID.003304.pdf
44. How Social Media Algorithms Impact Mental Health: What Brands Should Know, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.multipostdigital.com/blog/how-social-media-algorithms-impact-mental-health-what-brands-should-know
45. ALGORITHMS, ADDICTION, AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH: An Interdisciplinary Study to Inform State-level Policy Action to Protect Youth from the Dangers of Social Media - PubMed, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38344782/
46. Association between problematic TikTok use and mental health: A systematic review and meta-analysis - AIMS Press, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.aimspress.com/article/doi/10.3934/publichealth.2025027
47. Social Media and Youth Mental Health | HHS.gov, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/youth-mental-health/social-media/index.html
48. Social media and adolescents - APA Services, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.apaservices.org/advocacy/issues/children-youth-families/social-media-adolescents.pdf

49. American Psychological Association Highlights New Research Efforts on Social Media's Impact on Adolescents | COSSA, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://cossa.org/american-psychological-association-highlights-new-research-efforts-on-social-medias-impact-on-adolescents/
50. Teens are spending nearly 5 hours daily on social media. Here are the mental health outcomes - American Psychological Association, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.apa.org/monitor/2024/04/teen-social-use-mental-health
51. APA report calls on social media companies to take responsibility to protect youth, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.apa.org/news/press/releases/2024/04/social-media-companies-protect-youth
52. Teens turning to TikTok for mental health advice are self-diagnosing - CBS News, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.cbsnews.com/news/social-media-mental-health-self-diagnosis/
53. Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/
54. Teens, screens and mental health - World Health Organization (WHO), تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health
55. Social Media Addiction and Mental Health: The Growing Concern for Youth Well-Being, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://law.stanford.edu/2024/05/20/social-media-addiction-and-mental-health-the-growing-concern-for-youth-well-being/
56. Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health - AAP, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/
57. Global principles for identifying credible sources of health information on social media, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.who.int/teams/digital-health-and-innovation/digital-channels/global-principles-for-identifying-credible-sources-of-health-information-on-social-media
58. Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7785056/
59. Do YouTube and TikTok Shorten Attention Span? - Gabb, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://gabb.com/blog/tiktok-attention-span/
60. The relationship between short video usage and academic achievement among elementary school students - PLOS, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0309899&type=printable
61. Short videos, shorter attention - The Lowell, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://thelowell.org/14372/features/short-videos-shorter-attention/
62. The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic

procrastination: a moderated mediation model - PubMed Central, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10756502/
63. Unveiling the TikTok Effect: How It's Impacting Youth Mental Health - Clarity Clinic, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.claritychi.com/blog/how-tiktok-is-impacting-youth-mental-health
64. The relationship between short-form video use and depression among Chinese adolescents, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11066677/
65. Does TikTok really cause brain rot? New study links short video addiction to brain abnormalities - PsyPost, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.psypost.org/does-tiktok-really-cause-brain-rot-new-study-links-short-video-addiction-to-brain-abnormalities/
66. Do TikTok and YouTube Shorts Damage Your Brain? Study Reveals Link Between Short Video Addiction and Brain Abnormalities : r/psychology - Reddit, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.reddit.com/r/psychology/comments/1i4952p/do_tiktok_and_youtube_shorts_damage_your_brain/
67. Research on the mechanism of short video information interaction behavior of college students with psychological disorders based on grounded theory - PubMed Central, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10652505/
68. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10476631/
69. Impact of Short Reels on Attention Span and Academic Performance of Undergraduate Students - ERIC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1454296.pdf
70. Attention & Mental Health - Center for Humane Technology, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.humanetech.com/attention-mental-health
71. Social Media, Mental Health and Body Image - University of Alabama News, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://news.ua.edu/2025/03/social-media-mental-health-and-body-image/
72. Study suggests a new way to curb social media's body image toll | WSU Insider, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://news.wsu.edu/press-release/2025/04/02/study-suggests-a-new-way-to-curb-social-medias-body-image-toll/
73. The Link Between Social Media and Body Dysmorphia - King University Online, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://online.king.edu/news/social-media-and-body-image/
74. Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs - Frontiers, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1037932/full
75. The Link Between Social Media and Body Image Issues Among Youth in the United

States, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/the-link-between-social-media-and-body-image-issues-among-youth-in-the-united-states
76. Reducing social media use significantly improves body image in teens, young adults, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://www.apa.org/news/press/releases/2023/02/social-media-body-image
77. The Impact of Social Comparison on Mental Health, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://www.grandrisingbehavioralhealth.com/blog/the-impact-of-social-comparison-on-mental-health
78. Understanding social comparison on social media | JED - The Jed Foundation, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://jedfoundation.org/resource/understanding-social-comparison-on-social-media/
79. The Impact of Social Media on Mental Health - Immunize Nevada, تم الوصول بتاريخ مايو 2025 ,9،
https://immunizenevada.org/the-impact-of-social-media-on-mental-health/
80. Comparing Yourself To Others On Social Media: Social Comparison And Mental Health, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://www.betterhelp.com/advice/general/how-does-comparing-yourself-to-others-on-social-media-impact-your-mental-health/
81. Intervening on Social Comparisons on Social Media: Electronic Daily Diary Pilot Study, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10182465/
82. Breaking the Algorithm | Mental Health America, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://mhanational.org/research/algorithm/
83. ALGORITHMS, ADDICTION, AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH: An Interdisciplinary Study to Inform State-level Policy Action to Protect Youth from the Dangers of Social Media | American Journal of Law & Medicine, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://www.cambridge.org/core/journals/american-journal-of-law-and-medicine/article/algorithms-addiction-and-adolescent-mental-health-an-interdisciplinary-study-to-inform-statelevel-policy-action-to-protect-youth-from-the-dangers-of-social-media/EC9754B533553BDD56827CD9E34DFC25
84. Artificial intelligence in positive mental health: a narrative review - PMC, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10982476/
85. Age to Introduce Social Media - AAP, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/age-to-introduce-social-media/
86. Setting Social Media Limits with Your Teen - AAP, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/setting-social-media-limits-with-your-teen/
87. Impact of Limiting Time Spent on Social Media - AAP, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو،
https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-o

n-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/impact-of-limiting-time-spent-on-social-media/
88. Social Media & Your Child's Mental Health: What the Research Says - HealthyChildren.org, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/social-media-and-your-childs-mental-health-what-research-says.aspx
89. Social Media and Adolescent Mental Health: Pediatric Mental Health Minute Series - AAP, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.aap.org/en/patient-care/mental-health-minute/social-media-and-adolescent-mental-health/
90. Surgeon General Issues New Advisory About Effects Social Media Use Has on Youth Mental Health, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://ehtrust.org/surgeon-general-issues-new-advisory-about-effects-social-media-use-has-on-youth-mental-health/
91. U.S. Surgeon General Wants a Warning Label for Social Media | TIME, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://time.com/6989369/us-surgeon-general-warning-label-social-media/
92. Surgeon General's Advisory on Social Media and Youth Mental Health | The Academy, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://integrationacademy.ahrq.gov/news-and-events/news/surgeon-generals-advisory-social-media-and-youth-mental-health
93. Surgeon general advisory warns of social media's effects on youth mental health | AAP News | American Academy of Pediatrics, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://publications.aap.org/aapnews/news/24543/Surgeon-general-advisory-warns-of-social-media-s
94. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory [Internet], تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37721985/
95. The Impact of Tiktok's Fast-Paced Content on Attention Span of Students[v1] | Preprints.org, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.preprints.org/manuscript/202501.0269/v1
96. (PDF) THE IMPACT OF TIKTOK'S FAST-PACED CONTENT ON ATTENTION SPAN OF STUDENTS - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.researchgate.net/publication/387697885_THE_IMPACT_OF_TIKTOK'S_FAST-PACED_CONTENT_ON_ATTENTION_SPAN_OF_STUDENTS
97. TikTok Impact on Attention and Memory | Holy Family University, تم الوصول بتاريخ مايو 2025 ,9، https://www.holyfamily.edu/about/news-and-media/hfu-blog-network/tiktok-impact-attention-and-memory
98. Adolescents addicted to short-form videos tend to have more sleep problems and social anxiety - PsyPost, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.psypost.org/adolescents-addicted-to-short-form-videos-tend-to-have-more-sleep-problems-and-social-anxiety/
99. Effects of short-form video app addiction on academic anxiety and academic engagement: The mediating role of mindfulness - Frontiers, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025،

https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1428813/full
100. A cross-lagged analysis of the relationship between short video overuse behavior and depression among college students - Frontiers, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1345076/full
101. Social Media & Mental Health: An Examination of Tiktok & Mental Health Outcomes - TopSCHOLAR, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4693&context=theses
102. View of Tiktok Usage, Social Comparison, and Self-Esteem Among the Youth: Moderating Role of Gender | Galactica Media, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://galacticamedia.com/index.php/gmd/article/view/467/401
103. Social Comparison on Social Media and Mental Health: A Scoping Review - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://www.researchgate.net/publication/376190970_Social_Comparison_on_Social_Media_and_Mental_Health_A_Scoping_Review
104. TikTok Therapy: How the Gen Z Trend Is Reshaping Mental Health | Psychology Today, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-human-algorithm/202503/tiktok-therapy-how-gen-zs-trend-is-reshaping-mental-health
105. How is TikTok affecting our mental health? It's complicated, new U of M study shows, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://twin-cities.umn.edu/news-events/how-tiktok-affecting-our-mental-health-its-complicated-new-u-m-study-shows
106. How is TikTok affecting our mental health? It's complicated, new U of M study shows, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://cse.umn.edu/college/news/how-tiktok-affecting-our-mental-health-its-complicated-new-u-m-study-shows
107. “I See Me Here”: Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok | NAMI, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://www.nami.org/wp-content/uploads/media/NAMI-Media/Research/Milton-et-al-2023_I-See-Me-Here-Mental-Health-Content-Community-and-Algorithmic-Curation-on-TikTok.pdf
108. The impact of short-form video applications use on functionally depend | RMHP, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://www.dovepress.com/short-form-video-applications-usage-and-functionally-dependent-adults--peer-reviewed-fulltext-article-RMHP
109. the dangers of social media: Teens Hooked on Short FoRm Videos? - Oliver Drakeford Therapy, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، https://www.oliverdrakefordtherapy.com/post/dangers-of-social-media
110. Caught In The Loop: The Effects of The Addictive Nature Of Short-form Videos On Users' Perceived Attention Span And Mood - University of Twente Student Theses, تم الوصول بتاريخ 9, مايو 2025، http://essay.utwente.nl/96577/

111. Adolescent Anxiety and TikTok: An Exploratory Study - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9840731/
112. How TikTok affects children's mental health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.childrenssociety.org.uk/what-we-do/blogs/how-tiktok-affects-childrens-mental-health
113. Effects and Mechanisms of TikTok Use on Self-Rated Health of Older Adults in China During the COVID-19 Pandemic: A Mediation Analysis, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11593369/
114. TikTok: Effects on Anxiety, Depression, and Physical Activity - MavMatrix, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://mavmatrix.uta.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1164&context=mcnairscholars
115. TikTok and body image: idealistic content may be detrimental to mental health - UNSW Sydney, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.unsw.edu.au/newsroom/news/2023/08/tiktok-and-body-image--idealistic-content-may-be-detrimental-to-
116. (PDF) Impact of Social Media Reels and Short Videos on Self- Esteem, Behavior, and Mental Health Among Bangladeshi Teenagers - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.researchgate.net/publication/384238767_Impact_of_Social_Media_Reels_and_Short_Videos_on_Self-_Esteem_Behavior_and_Mental_Health_Among_Bangladeshi_Teenagers
117. The Impact of Social Media Reels on 12th-Grade Girls students: A Comprehensive Psychological Study, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.jetir.org/papers/JETIR2406015.pdf
118. Social media use and perceptions of physical health - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6327064/
119. Full article: What Drives Young Adults to Engage in Cloud Fitness on Short Video Platforms? Source Credibility, Technology Affordance, and the Theory of Planned Behavior Perspectives, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10447318.2025.2493792?src=exp-la
120. A multidimensional framework for understanding problematic use of short video platforms: the role of individual, social-environmental, and platform factors - Frontiers, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2024.1361497/full
121. Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: an EEG study - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11236742/
122. Just 5 minutes of gentle movement can help break the cycle of being se... | TikTok, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.tiktok.com/@justin_agustin/video/7500974482660592901
123. A sedentary lifestyle weakens the muscles that support your spine, lea... | TikTok, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.tiktok.com/@justin_agustin/video/7467610061272108294

124. she's trying to get out of her sedentary lifestyle (for the nth time) - TikTok, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.tiktok.com/@tricialoinaj/video/7492009610535128328
125. Sedentary Lifestyle - TikTok, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.tiktok.com/channel/sedentary-lifestyle
126. Impact of Food Dyes on Our Sedentary Lifestyle - TikTok, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.tiktok.com/@hydroxide/video/7457193293810634026
127. Doctors warn TikTok & Instagram reels may be damaging eyes long-term - Modern Retina, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.modernretina.com/view/doctors-warn-tiktok-instagram-reels-may-be-damaging-eyes-long-term
128. Doctors warn TikTok & Instagram reels may be damaging eyes long-term, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.ophthalmologytimes.com/view/doctors-warn-tiktok-instagram-reels-may-be-damaging-eyes-long-term
129. Hooked On Reels? Experts Warn Of Severe Eye Strain Risks - NDTV, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.ndtv.com/world-news/hooked-on-reels-experts-warn-of-severe-eye-strain-risks-8061238
130. Net Loss: Excess Viewing Of Reels A Real Threat To Youngsters' Eyes | Delhi News, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://timesofindia.indiatimes.com/city/delhi/net-loss-excess-viewing-of-reels-a-real-threat-to-youngsters-eyes/articleshow/119988930.cms
131. Doctors Warn of 'Reel Induced Eye Damage' Amid Rising Cases of Eye Strain, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://health.medicaldialogues.in/health-topics/eye-health/doctors-warn-of-reel-induced-eye-damage-amid-rising-cases-of-eye-strain-145913
132. The TikTok Trap: How Smartphone Use Before Bedtime Affects Sleep - Integrative Psych, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.integrative-psych.org/resources/the-tiktok-trap-how-smartphone-use-before-bedtime-affects-sleep
133. Social Media and Sleep | Impacts, Dangers and Solutions - Motley Rice, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.motleyrice.com/social-media-lawsuits/sleep-deprivation
134. How screen time is affecting teens' sleep and mental health - The World Economic Forum, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.weforum.org/stories/2023/09/screen-time-affecting-sleep-mental-health/
135. Effect of short video addiction on the sleep quality of college students: chain intermediary effects of physical activity and procrastination behavior - PubMed Central, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10808398/
136. Tiktok: The Worst App for Disrupting Your Sleep, Study Finds - Men's Health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.menshealth.com/uk/health/a38672471/tiktok-worst-app-for-sleep-st

udy/
137. Posture Exercises - TikTok, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.tiktok.com/channel/posture-exercises
138. Fix Your Posture with Calisthenics! - TikTok Compilation - YouTube, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://m.youtube.com/watch?v=vZA31GMOtZE&t=87s
139. Fix Your Posture from the Ground Up with Vivobarefoot | TikTok, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.tiktok.com/@postureguy/video/7488850331393101099
140. Here's the perfect 5 minute posture routine. “Bad posture” isn't somet... | donald duck posture | TikTok, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.tiktok.com/@jeremyethier/video/7237925888854101254
141. How to fix your bad posture : r/TikTokCringe - Reddit, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.reddit.com/r/TikTokCringe/comments/gtts9d/how_to_fix_your_bad_posture/
142. The Ergonomics of Video Conferencing Fatigue - EK Health, تم الوصول بتاريخ مايو 2025 ,9، https://ekhealth.com/ergonomics-video-conferencing-fatigue
143. Full article: Using AI-Powered video feedback to improve ergonomics: An analog experiment, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01608061.2025.2482157?src=exp-la
144. Shooting Vertical for Social Media: Ergonomic Solutions and Practical Insights, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.filmpixmedia.com/shooting-vertical-for-social-media-ergonomic-solutions-and-practical-insights/
145. Ergonomics & Computer Use - Princeton University Health Services, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://uhs.princeton.edu/health-resources/ergonomics-computer-use
146. Using Motion Capture to Create Safer Workplaces - Webinar - YouTube, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://m.youtube.com/watch?v=1COLJ5tDk2M
147. "Reel vision syndrome" and short-form videos linked to negative ocular health outcomes, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://europe.ophthalmologytimes.com/view/tiktok-instagram-reels-and-other-short-form-videos-linked-to-negative-ocular-health-outcomes-dry-eye-myopia-glasses-strain
148. Digital Eye Strain- A Comprehensive Review - PMC, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9434525/
149. Assessing the quality of educational short videos on dry eye care: a cross-sectional study, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1542278/full
150. Full article: Effect of daytime on smartphone use posture and related musculoskeletal disorders risk among university students during the weekend, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00140139.2025.2457475
151. Association of smartphone overuse and neck pain: a systematic review and meta-analysis, تم الوصول بتاريخ 2025 ,9 مايو، https://academic.oup.com/pmj/advance-article/doi/10.1093/postmj/qgae200/7944

093
152. "Text Neck": How Smartphones Affect Our Children's Posture - European Rolfing Association, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://rolfing.org/articles/blog/how-smartphones-affect-our-childrens-posture
153. Smartphone Use—Influence on Posture and Gait during Standing and Walking - MDPI, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.mdpi.com/2227-9032/11/18/2543
154. Smartphone addiction and postural alterations in the cervical region in adolescents - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10742370/
155. TikTok Addiction in Teens - SunCloud Health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://suncloudhealth.com/blog/tiktok-addiction-in-teens/
156. The TikTok Effect | Jackson Health System, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://jacksonhealth.org/the-tiktok-effect/
157. TikTok Addiction: Signs, Causes, And How To Overcome It - Addiction Center, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.addictioncenter.com/behavioral-addictions/social-media-addiction/tiktok-addiction/
158. Screen Use and Social Media “Addiction” in the Era of TikTok: What Generalists Should Know - National Institutes of Health (NIH), تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10743327/
159. How Instagram Reels impact users' mental health | United Academics Magazine, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.ua-magazine.com/2023/07/07/how-instagram-reels-impact-users-mental-health/
160. TikTok's Impact on Mental Health - Sanctuary Personnel, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.sanctuarypersonnel.com/blog/2023/05/tiktoks-impact-on-mental-health/
161. Exploring How Youth Use TikTok for Mental Health Information in British Columbia: Semistructured Interview Study With Youth - JMIR Infodemiology, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://infodemiology.jmir.org/2024/1/e53233
162. The Impact of Social Media on Body Image & Mental Health - YouTube, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://m.youtube.com/watch?v=ta7CrC7QTgE&pp=ygUMI21lZGlhaGVhbHRo
163. The Impact of Social Media on Body Image - Moriah Behavioral Health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.moriahbehavioralhealth.com/the-impact-of-social-media-on-body-image/
164. Watching less than 10 minutes of videos on TikTok can negatively impact a woman's body image, a new study has found. Experts are concerned that harmful videos glorifying eating disorders are rarely taken down by the platform, even when flagged. : r/science - Reddit, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.reddit.com/r/science/comments/1emmre9/watching_less_than_10_minutes_of_videos_on_tiktok/
165. Social Media and Body Image: Negative and Positive Effects - Healthline, تم

مايو 9, 2025 الوصول بتاريخ،
https://www.healthline.com/health/social-media-and-body-image
166. TikTok, body image, and eating concerns - News - Illinois State, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://news.illinoisstate.edu/2021/09/tiktok-body-image-and-eating-concerns/
167. The disturbing impact of exposure to 8 minutes of TikTok videos revealed in new study, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://www.psypost.org/the-disturbing-impact-of-exposure-to-8-minutes-of-tiktok-videos-revealed-in-new-study/
168. TikTok Use and Body Dissatisfaction: Examining Direct, Indirect, and Moderated Relations - TRACE: Tennessee, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=8901&context=utk_graddiss
169. (PDF) Migration Letters Exploring The Influence Of Tiktok Videos On Body Image: An Insight Into Body Shaming And Body Dissatisfaction Phenomenon - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://www.researchgate.net/publication/379404440_Migration_Letters_Exploring_The_Influence_Of_Tiktok_Videos_On_Body_Image_An_Insight_Into_Body_Shaming_And_Body_Dissatisfaction_Phenomenon
170. Does the Social Media App “TikTok” Increase Risk for Eating Disorders?, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://www.eatingdisorderhope.com/blog/does-social-media-app-tiktok-increase-risk-eating-disorders
171. (PDF) The Influence of the Body Image Presented Through TikTok Trend-Videos and Its Possible Reasons - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://www.researchgate.net/publication/352556702_The_Influence_of_the_Body_Image_Presented_Through_TikTok_Trend-Videos_and_Its_Possible_Reasons
172. I have broken away from TikTok and now I am seeing all it's problems. Maybe Tiktok is bad for everyone? : r/digitalminimalism - Reddit, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://www.reddit.com/r/digitalminimalism/comments/16o253m/i_have_broken_away_from_tiktok_and_now_i_am/
173. remittancesreview.com, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://remittancesreview.com/menu-script/index.php/remittances/article/view/1617#:~:text=The%20study%20identified%20a%20significant,support%20for%20the%20mediation%20effects.
174. Understanding Social Comparison Dynamics on Social Media: A Qualitative Examination of Individual and Platform Characteristics - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://www.researchgate.net/publication/388633736_Understanding_Social_Comparison_Dynamics_on_Social_Media_A_Qualitative_Examination_of_Individual_and_Platform_Characteristics
175. The Impact of Low Self-Esteem, Social Comparison, and Tiktok/Instagram on Social Anxiety: An Examination of Tiktok and Instagram as a Social Mirror | Request PDF - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،
https://www.researchgate.net/publication/380323269_The_Impact_of_Low_Self-E

steem_Social_Comparison_and_TiktokInstagram_on_Social_Anxiety_An_Examination_of_Tiktok_and_Instagram_as_a_Social_Mirror
176. The Impact of Low Self-Esteem, Social Comparison, and Tiktok/Instagram on Social Anxiety: An Examination of Tiktok and Instagram as a Social Mirror | Remittances Review, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://remittancesreview.com/menu-script/index.php/remittances/article/view/1617
177. Analyzing the Effects of TikTok on the Attention Span of Evolving High School Students | Intersect: The Stanford Journal of Science, Technology, and Society, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://ojs.stanford.edu/ojs/index.php/intersect/article/view/3463
178. TikTok Attention Spans White Paper - Community Research Institute, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://communityresearchinstitute.org/wp-content/uploads/2025/01/TikTok-Attention-Spans-White-Paper.pdf
179. OPINION: TikTok has done irreversible damage to attention spans - The New Political, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.thenewpolitical.com/opinion/ipmxx8wm3dbadqoai1msf6w1if0145
180. Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms - Clemson University, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://media.clemson.edu/studentaffairs/website-documents/shs/Divisions/healthy-campus/social-media-internet-use/jscp.2014.33.8.701.pdf
181. A scoping review of social media in child, adolescents and young adults: research findings in depression, anxiety and other clinical challenges | BJPsych Open - Cambridge University Press, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-open/article/scoping-review-of-social-media-in-child-adolescents-and-young-adults-research-findings-in-depression-anxiety-and-other-clinical-challenges/947188D6124E4C06AA0A1752C9861F94
182. The Impact of Short Video Addiction on Self-identity: Mediating Roles of Self-esteem and Appearance Anxiety | BID, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://bid.ub.edu/wp-content/uploads/2024/06/zhu.pdf
183. Does medium matter? Investigating the impact of viewing ideal image or short-form video content on young women's body image, mood, and self-objectification - PubMed, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37354877/
184. The Impact of Body-Positivity and Body-Checking TikTok Videos on Body Image - The Journal of Social Media in Society, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://thejsms.org/index.php/JSMS/article/download/1153/617/5337
185. Social Comparison and Body Image in Teenage Users of the TikTok App - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10693912/
186. The Psychological Impacts of Algorithmic and AI-Driven Social Media on Teenagers: A Call to Action - arXiv, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://arxiv.org/html/2408.10351v1

187. The Effect of Duration of Social Media (Videos) on Self-Esteem - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.researchgate.net/publication/390315081_The_Effect_of_Duration_of_Social_Media_Videos_on_Self-Esteem
188. Exploring the impact of social media short-form videos on adolescents' psychological and psychosocial well-being - SHS Web of Conferences, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2024/19/shsconf_iclrc2024_02016.pdf
189. #ForYou? the impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards | PLOS One, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0307597
190. The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model - Frontiers, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1298361/full
191. The Psychology Of Short-Form Video: Why We Love Quick Content - iPrima Media, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.iprimamedia.com/psychology-of-short-form-video-why-we-love-quick-content/
192. Social Media's Impact on Mental Health & Brain Function - Lone Star Neurology, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://lonestarneurology.net/others/the-role-of-social-media-in-mental-health-and-brain-function/
193. How Social Media Use Sometimes Contributes to Attention Deficit - Performance Psychiatry, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.performancenewyork.com/blog/how-social-media-use-sometimes-contributes-to-attention-deficit
194. (PDF) This is Your Brain on Social Media: How Social Media Use is Changing our Attention Spans - ResearchGate, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.researchgate.net/publication/385214649_This_is_Your_Brain_on_Social_Media_How_Social_Media_Use_is_Changing_our_Attention_Spans
195. The impact of social media on college students' attention span - Vanderbilt Vanguard, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://vanderbiltvanguard.com/the-impact-of-social-media-on-college-students-attention-span/
196. Media use, attention, mental health and academic performance among 8 to 12 year old children, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8598050/
197. Social media causes attention spans to drop - The Standard, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://standard.asl.org/27705/uncategorized/social-media-causes-attention-spans-to-drop/
198. Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety,

and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8393543/
199. Instagram vs TikTok: A Comprehensive Comparison Of Their Audience, Features & Marketing Potential - Billo, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://billo.app/blog/tiktok-vs-instagram/
200. TikTok vs. Reels vs. Shorts (A Study by Socialinsider), تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.socialinsider.io/blog/tiktok-vs-reels-vs-shorts/
201. Why Instagram is Losing Gen Z: We Asked 100 Users to Compare TikTok vs. Reels, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.surgehq.ai/blog/tiktok-vs-instagram-reels-personalized-human-evaluation
202. Instagram Reels vs TikTok – Which One Should You Be Using in 2025? - Planable, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://planable.io/blog/reels-vs-tiktok/
203. TikTok vs. Reels: A Comparison for Social Media Marketers, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://clickup.com/blog/tiktok-vs-reels/
204. Digital gratification: short video consumption and mental health in rural China - PMC, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12052899/
205. Perceived Overload on Short Video Platforms and Its Influence on Mental Health Among the Elderly: A Moderated Mediation Model - Dove Medical Press, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.dovepress.com/perceived-overload-on-short-video-platforms-and-its-influence-on-menta-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM
206. Can social media use affect our sleep? - Sleepstation, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.sleepstation.org.uk/articles/sleep-tips/social-media/
207. Social Media and Sleep - Sleepopolis, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://sleepopolis.com/education/social-media-and-sleep/
208. How Does Social Media Affect Sleep? - Sleep Doctor, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://sleepdoctor.com/technology/social-media-and-sleep
209. Tech neck: Effect of technology - Mayo Clinic Health System, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/effect-of-technology-on-your-neck
210. 11 Tips for Getting Rid of Tech Neck | Northeast Spine and Sports Medicine, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.northeastspineandsports.com/blog/11-tips-for-getting-rid-of-tech-neck-northeast-spine-and-sports-medicine/
211. Text Neck Treatment and Prevention - Spine-health, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.spine-health.com/conditions/neck-pain/text-neck-treatment-and-prevention
212. CPR Physical Therapy+Performance: Postural Awareness with Mobile Devices, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.cprtherapy.org/blog/Postural-Awareness-with-Mobile-Devices~6435.html
213. Eyestrain - Diagnosis and treatment - Mayo Clinic, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025،

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eyestrain/diagnosis-treatment/drc-20372403
214. Digital Eye Strain: Tips for a Healthier Screen Time | Ophthalmology & Visual Sciences, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://ophthalmology.wustl.edu/digital-eye-strain-tips-for-a-healthier-screen-time/
215. Digital Devices and Your Eyes - American Academy of Ophthalmology, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/digital-devices-your-eyes
216. Eye Strain: Symptoms, Causes & Treatment - Cleveland Clinic, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21059-eye-strain
217. Sleep Quality and Social Media - AAP, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/sleep-quality-and-social-media/
218. Sleep and social media in tweens: Tips for better rest | EurekAlert!, تم الوصول بتاريخ مايو 9, 2025، https://www.eurekalert.org/news-releases/1052053